1型NEWS

TOPIX
☆　4月6日、お花見会のお知らせ

第6回交流会開催のお知らせ

春の交流会は今年で３回目になります。
前回、前々回は専門家の先生のお話を聞いての勉強会でしたが、季節も穏やかになってくる春には外に出かけて桜の花を愛でましょう。

集合場所：**京都府立植物園 北山門前**
地下鉄北山駅を地上に上がったところです。
集合日時：**４月６日(日)午前11時**
内容：植物園内でお花見と医療センターのスタッフとのフリートーク
持ち物：お弁当、お飲み物、レジャーシート
（集合場所の近くにはコンビニもあります。）

尚、雨天の場合は
北山通り周辺のレストランにてのお食事会に変更して、
交流会は開催致しますので、お天気に関わらずご参加ください。

血糖測定にGメーターをご使用の方へ

血糖自己測定用のGメーター内蔵の電池を交換したときには交換後**すぐ**に日付時刻の設定を**やり直し**てください。
時刻設定されていなくても測定は可能ですが、メモリーへ時刻記憶ができませんので診察時の表、グラフ印刷ができなくなります。

時刻設定方法は取扱説明書46～61ページにありますが、不明な場合は糖尿病センター外来受付に問い合わせ下さい。

〒612－8555　京都市伏見区深草向畑1－1
独立行政法人国立病院機構
京都医療センター糖尿病センター1型糖尿病外来
TEL　075－645-8401（8985）
FAX　075－645-2781
編集局：臨床研究センター予防医学研究部（岡嶋）
iddm_kyoto@yahoo.co.jp

お知らせ＆編集後記

交流会の世話人を募集しています。
興味のある方は岡嶋まで左記にご連絡ください。

クイズの答え　ぼちぼち寿司（炭水化物：100.1ｇ）

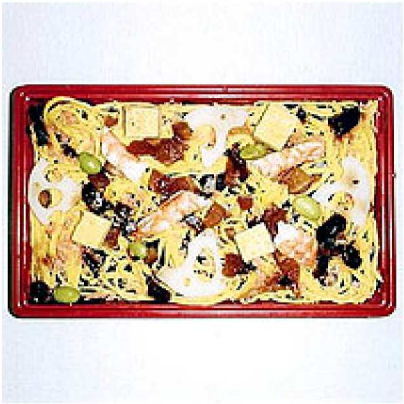
カーボカウントクイズ

お昼ごはんには何を食べますか?

インスリンは食事の内容に合わせて注射しましょう。

下の３つのコンビニ弁当の内、１つだけはインスリンの量を多くしないと高血糖になるものがあります。　それはどれでしょうか？

ばらちらし寿司
395 円



蛋白質：　13.5ｇ
脂質：　3.3ｇ
炭水化物：　100.1ｇ
塩分：　1.5ｇ
カロリー：484 Kcal

人気のちらし寿司。具材は、錦糸玉子、椎茸、かんぴょう、おぼろ、海老、玉子、枝豆を使用し彩り良く盛り付け。

上海焼きそば
450 円

蛋白質：　21.3ｇ
脂質：　11.4ｇ
炭水化物：　79.1ｇ
塩分：　2.1ｇ
カロリー：504 Kcal

野菜の旨味、醤油の香ばしさ、ごま油の風味を味わえる商品。麺は歯ごたえのある平麺を使用。具材は、竹の子、椎茸、豚肉、キャベツなど具だくさん。

焼そば&唐揚げ
430 円

蛋白質：　31.4ｇ
脂質：　32.1ｇ
炭水化物：　78.0ｇ
塩分：　2.1ｇ
カロリー：727 Kcal

人気メニューの焼そばと唐揚げを組み合わせた商品。焼そばは、人気のジューシー焼そば、唐揚げは旨味ある鶏モモ肉を使用し、３個盛り付け。

ヒント
血糖値は食事中の炭水化物の量が一番大きく影響します。

答えは表に